

息を引きとられたときに

息を引きとられたと思ったら、一分間ほど様子をみてください。

口元や胸にご家族の頬や手を近づけて、吐く息を感じるか、息をする音が聞こえるか、胸やあごの動きはあるかを、落ち着いて確認しましょう。
一分間、呼吸していない状態が続いたら息を引きとったと判断します。

息を引きったことを確認したら

- ・訪問看護師に連絡してください。訪問看護師が主治医に連絡します。
- ・主治医が死亡を確認するまでは、体の移動や着替えはしないで待ちましょう。

主治医が死亡を確認したら

- ・主治医に死亡診断書を発行してもらいましょう。
- ・関係者に連絡しましょう。親戚、葬儀業者、お寺、ケアマネージャー等
- ・市役所に死亡届を提出します。届出について葬儀業者と相談してください。
- ・死後の処置（旅立ちのお支度）をします。ご希望があれば訪問看護師が行います。

主治医	先生 電話番号
訪問看護	電話番号
ケアマネージャー	電話番号

引用：OPTIM(緩和ケア普及のための地域プロジェクト)HP <http://gankanwa.umin.jp/pdf/mitori02.pdf>

平成28年度 新潟県在宅医療推進センター整備事業
作成：魚沼市在宅医療推進センター (第2版)

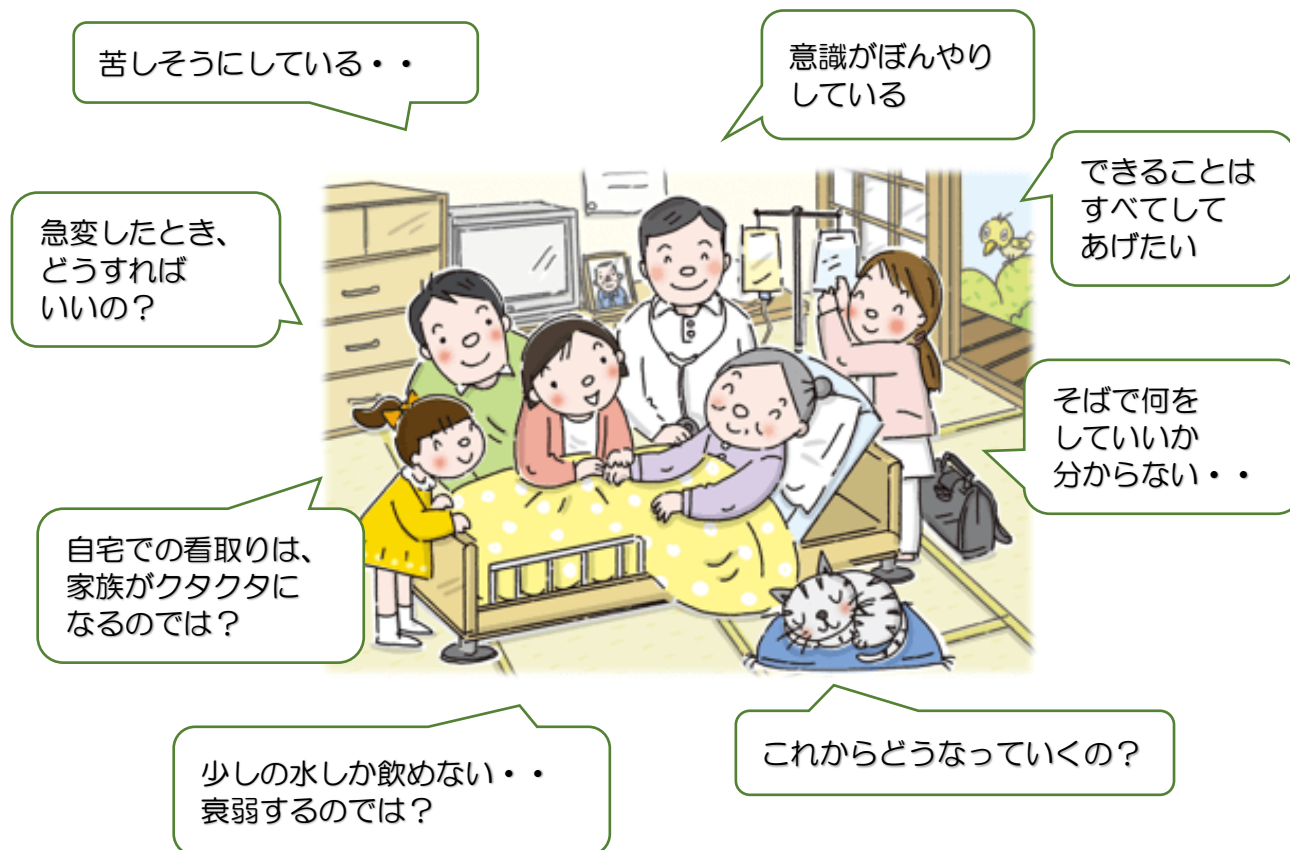
安らかな 人生の旅立ちを 支えるご家族のために



人生の最期を看取るという経験をされている方は、そう多くはないと思います。心配や不安を感じるのはあたりまえのことです。

ここでは、お別れのときにみられるからだの変化と、ご家族ができることなどをお示ししました。安らかな最期を支えきるため、ご家族の心配や不安が少しでも軽くなるようお手伝いできれば幸いです。

今、どのようなことがご心配ですか



これからどのように過ごしていきたいですか

- ☐できるだけ苦しくなく穏やかに過ごしたい
- ☐家族に囲まれた中で過ごしたい
- ☐できるだけ家族で看てあげたい
- ☐

これからどこで過ごしたいですか

- ☐ご自宅
- ☐病院
- ☐その他(施設など)

*ご本人の気持ちを尊重しながら、ご家族でよく話し合しましょう。

ご家族の不安・心配事が少なく、希望がかなえられるよう訪問看護師がお手伝いします

- かかりつけ医の指示をうけ、ご自宅で看護します
 - ・かかりつけ医に相談しながら進めます。
 - ・24時間の対応が可能です。
- 定期的に体の状態をみます
 - ・脈の触れ方、手足の温かさ、息の仕方などから体の状態を判断します。
 - ・かかりつけ医に報告し、指示をうけます。
- 日々の生活が安楽に過ごせるようにお手伝いします。
 - ・床ずれができないような工夫をご指導します。
 - ・排尿や排便の調整をします。
- お見送りのために、ご家族の体調管理はとても大切です。
 - ・ご家族が頑張りすぎて疲れないようお手伝いします。
 - ・訪問時にご家族の相談もお受けします。

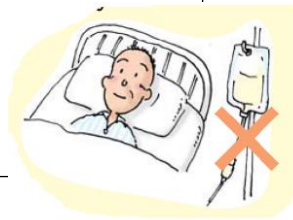


つらい気持ちや迷い・心配事などはご家族だけで抱え込まずに、医師や訪問看護師にいつでも話してください。

こんなことも知っておいてください

脱水について

- 脱水傾向にあることが苦痛の原因になることはほとんどありません。むしろ、やや水分が少ない状態のほうが、苦痛を和らげることが多いです。
- 点滴などで水分や栄養を入れたとしても、うまく利用できないので体の回復にはつながりません。
- 逆に、むくみや胸水・腹水などがたまりやすくなります。



心臓や呼吸がとまるとき／とまっているのに気づいたとき

- 突発的な不整脈や事故ではなく、全身の状態が悪くなった場合、人工呼吸や心臓マッサージなどで回復できることはほとんどありません。
- 人工呼吸や心臓マッサージそのものが、ご本人にとっては苦痛となる可能性があります。
- 直前までお元気だった場合を除くと、人工呼吸や心臓マッサージを行わずに静かに見守ってあげるのが良いと思います。

救急車を呼ぶということは、病院に搬送し積極的に治療してほしいという意思表示になります。



主治医は、息を引き取られてすぐに駆けつけられないことが多くあります。主治医とよく打ち合わせをしておきましょう。

	自 宅	病 院
良い点	・住み慣れた所で、親しい人々に見守られ、自然に最期を迎えることができる	・医学的対応がすぐに受けられる ・家族の介護負担が軽減される
心配な点	・家族に心身の負担がかかりやすい ・容態の変化に不安を抱きやすい	・病院のスケジュールがある ・付き添いが必要な場合がある

自宅で最期を迎える準備

介護の準備をしましょう

- ・一緒にお世話をしてくれる人が何人かいますか。
- ・在宅サービス（かかりつけ医、ケアマネージャー、訪問看護、ホームヘルパーなど）を利用する手続きをしましょう。

途中で迷ったり、自宅で看取ることができなくなることもあります。医師や看護師に、その都度相談しましょう。

ご家族の不安・心配事が少なく希望がかなえられるよう、チームでお手伝いします。

これからどうなるのでしょうか

1週間前頃からの変化



だんだんと眠っている時間が長くなっていきます

夢と現実を行ったり来たりするような状態になることがあります。その時できること、話したいことは先送りせず、伝えておくようにしましょう。

1, 2日から数時間前の変化



無理に起こさず、見守るようにしましょう

声をかけても目を覚ますことが少なくなります

眠気が増すことがあります。眠気があることで、苦痛が和らげられます。

80%くらいの方はゆっくりとこのような経過をたどります。
20%くらいの方は上記経過がなく、急に息をひきとられることがあります。

その他 よくある変化として



からだがお別れの準備を始めたとき、食事や水分をとる量が減るのは、ごく自然のことです。

食べたり飲んだりすることが減り、飲み込みにくなったり、むせたりします



つじつまの合わないことを言ったり、手足を動かすなど、落ち着かなくなります



手足の先が冷たく青ざめ、脈が弱くなります



のどもとでゴロゴロという音がすることがあります

唾液をうまく飲み込めなくなるためです。眠っていることが多いので、苦しさは少ないことが多いです。

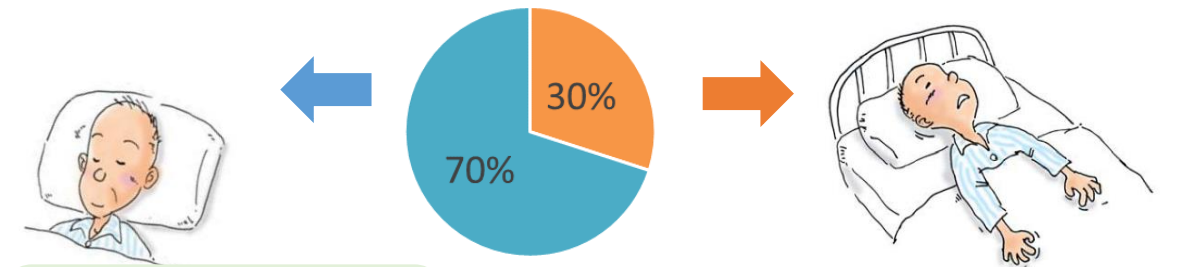


- 呼吸のリズムが不規則になったり、少しの間休んだりします
- 肩を動かして呼吸するようになります
- あごをパクパク・カクカクと動かして呼吸するようになります

肩やあごを使って呼吸するようになると、本当にお別れが近いことを示しています。

すべての方が同じ経過を経るものではなく、その方によって異なります。

この先はもっと苦しさが増すのでしょうか



70%の方は、痛みやつらさが和らいだ穏やかな状態で、自然に眠っている状態が長くなります。

30%の方は、痛みやつらさを和らげるために、お薬で「眠っていて苦しくない状態」をつくるのが、必要な場合もあります。

Q もう話ができないの？

A 深く眠った場合は、言葉で会話することは難しくなりますが、聞こえていることもありますので、話しかけてください。

ご家族ができることは

ご本人が眠っているときは



手足をやさしくマッサージ



お気に入りの音楽を流す



いつものように普段の話をする



水や好きな飲み物で唇をやさしく湿らせる

できることはすべてしてあげたい！

食事が十分とれなくても、うがいや口の中をきれいにすると喜ばれるようです。



家族のことを話したり、そっと一緒にいることで安心します。